

DIA 6

*amor  
propio  
recargado*

Lo que más te cuesta perdonarte es:

¿Te has castigado de alguna manera por esos "errores"?

¿Qué estaría disponible para ti si te perdonaras?, ¿que te permitirías ser, hacer o tener? ¿cómo sería diferente tu día a día?

¿Cómo se sentiría estar libre de esa vieja carga?

## ¿Estás dispuesto a perdonarte?

Si la respuesta es sí, entonces repite conmigo, varias veces , esta frase de apertura:

estoy dispuesta(o) a

liberar el pasado

con amor,

yo me perdono

Ahora ve frente a un espejo, pon las manos en el centro de tu pecho y mirándote a los ojos repítete estas palabras con todo tu amor y dulzura. Abriendo el camino para soltar el pasado y perdonarte.

"Merezco ser amado y la vida me ama,  
me perdono por todas las veces que he tenido miedo  
de no ser digno de ser amado,  
merezco ser amado y la vida me ama,  
me perdono por juzgarme y no creer en mi bondad,  
merezco ser amado y la vida me ama,  
me perdono por no sentirme valioso y por creer  
que no merezco amor,  
merezco ser amado y la vida me ama  
me perdono por todas las veces que me he criticado  
y atacado a mi mismo,  
merezco ser amado y la vida me ama,  
me perdono por rechazarme y abandonarme,  
merezco ser amado y la vida me ama,  
me perdono por dudar de mi mismo y no confiar en mi,  
merezco ser amado y la vida me ama,  
me perdono por mis errores,  
merezco ser amado y la vida me ama,  
pido perdón así puedo aprender,  
acepto el perdón así puedo crecer,  
yo merezco ser amado y la vida me ama"

- del libro *La Vida Te Ama*  
de Louise Hay y Robert Holden